

¿Quieres conseguir un pene erecto duro? La disfunción eréctil es muy común entre los hombres. Lo que es peor es que los hombres no sólo edad pasan por insuficiencia eréctil, pero un montón de chicos jóvenes también se enfrentan al mismo problema.

Sin embargo, no es algo que no se puede curar.

## **3 maneras de conseguir un duro pene erecto**

### **1. Aumentar el flujo de sangre al pene**

Su pene se compone de dos cámaras cilíndricas que se llenan de sangre cuando se excita sexualmente. Esto hace que su pene se hinchan y se alcanza una erección más dura y rígida. La falta de flujo sanguíneo al pene es una de las razones más importantes detrás de disfunción

eréctil en los hombres.

Por lo tanto, su objetivo debe ser aumentar el flujo de sangre al pene.

Uno de los mejores maneras de aumentar el flujo de sangre en su cuerpo es con la ayuda de ejercicio regular. Los ejercicios como sentadillas, estocadas, etc., son particularmente buenos para aumentar el flujo sanguíneo en la parte inferior del cuerpo que ayuda en gran medida su rendimiento sexual.

## **2. Aumentar la producción de óxido nítrico**

El óxido nítrico actúa como catalizador en el aumento del flujo de sangre. Aumentar el nivel de óxido nítrico en la sangre es importante porque ayuda a los músculos lisos del pene se relajen. Esto ayuda a los vasos sanguíneos se dilaten, para que más

sangre puede fluir hacia el tejido eréctil que lleva a una erección dura y firme.

La mejor manera de aumentar la producción de óxido nítrico en el cuerpo es tener los alimentos que son una gran fuente de L-arginina.

Este es un aminoácido que ayuda a aumentar la producción de óxido nítrico. No es de extrañar, que se ha denominado como **Viagra Natural!**

Los alimentos que contienen L-arginina incluyen carne magra, productos lácteos, aves de corral, nueces y frijoles, etc.,

### **3. Las píldoras naturales y parches**

erección píldoras naturales se hacen con algunas de las hierbas más eficaces y altamente potentes que aumentan el flujo de sangre al pene. No sólo esto, tales píldoras también ayudan a aumentar la

producción de testosterona en su cuerpo. Otro efecto importante de este tipo de pastillas es que aumentan los niveles de óxido nítrico en la sangre.

Los tres de estos hechos son extremadamente eficaces para garantizar la roca sólida erecciones. Estas píldoras no sólo le ayudan a conseguir erecciones duras y rígidas, sino también aumentar su resistencia para que pueda realizar mejor y durar más tiempo durante el sexo.

Algunas de las mejores píldoras vienen con ciertos ingredientes raros y exclusivos como **Bioperine** y **el 70% de la granada ellagen** para garantizar mejores resultados y mucho más rápido.

Además de las píldoras. parches de pene son una gran opción para que usted pueda curar problemas de erección y mejorar su

rendimiento en la cama. Estos parches son un nuevo avance tecnológico. Tales parches son muy fáciles de usar. No sólo esto, sino que también producen efectos muy rápidos. Esto es en gran parte debido a la diferencia en el método de entrega de los ingredientes. Un parche libera los ingredientes directamente en el torrente sanguíneo, donde más se necesitan. Se pasa por el sistema digestivo. Como resultado, los ingredientes siguen siendo más potente y producen efectos más rápidos y mejores. No sólo esto, un solo parche puede durar hasta 72 horas. Lo que significa es que se puede aplicar un parche sólo una vez en 3 días y dejar que haga su trabajo. Tales pastillas y los parches no tienen ningún efecto secundario. Por lo tanto, si desea para tener una

erección del pene erecto Naturalmente,  
disfrutar de los mejor del pene parches  
nunca!

[Source](#) by [Tim Bryant](#)